PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 4

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Puxada alta	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Remada curvada	3 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Deltóide posterior	5 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca scott	3 X 6 - 12	1 por 3	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca Simultânea	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca martelo	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Extensão lombar	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press inclinado	3 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Cross over	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	5 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop set	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	3 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley corda	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Abdômem maqunia	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Drop set	X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Leg press	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	3 X 6 - 12	1 por 1	60 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	3 X 8 - 15	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento hack	3 X 8 - 15	1 por 10	40 seg	Slow excêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Avanço (passada)	3 x falha	1 por 1	40 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X		X	
Flexão unilateral em pé	3 X 8 - 15	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha sentada	6 X 8 - 20	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha em pé	6 X 6 - 20	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triângulo	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Puxada alta	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Remada pronada aberta	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Crucifixo inverso	5 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop ultima	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca scott	3 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca Simultânea	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop ultima	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca martelo	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop ultima	X		X		X		X		X		X		X	
Manguito rotador externo	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press inclinado	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Drop ultima	X		X		X		X		X		X		X	
Cross over	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	5 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	3 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop ultima	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	3 X 6 - 12	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley corda	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Abdômem maq.	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + Drop set	X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Leg press	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	3 X 6 - 12	1 por 10	60 seg	Slow	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento frontal	3 X 8 - 15	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	3 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X	
Avanço (passada)	3 x falha	1 por 1	40 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X		X	
Flexão unilateral em pé	3 X 8 - 15	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira extensora	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira adutora	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Cadeira abdutora	3 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	Pico	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha sentado	6 X 8 - 20	1 por 1	15 seg	Rest pause	X		X		X		X		X		X		X	
Panturrilha em pé	6 X 6 - 20	1 por 1	0	Non Stop + Falha	X		X		X		X		X		X		X	

Legenda: PC = Pirâmide crescente / Falha = Falha concêntrica

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP